



**«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»**  
**Профессиональное образовательное частное**  
**учреждение**

---

---

**Приложение 1.6**  
к ОП СПО по специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ПОЧУ «КИД»

О.В. Пенько

«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ**  
**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность СПО: 54.02.01 Дизайн (по отраслям) на базе основного общего образования**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная** \_\_\_\_\_

(очная, заочная, очно-заочная)

**Москва**

**2022**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура общеобразовательного цикла разработана с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена и ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

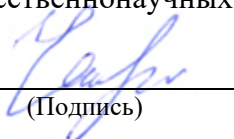
Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Колледж информатики и дизайна»

## ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социально-  
экономических, математических и  
общих естественнонаучных,  
профессиональных дисциплин

Протокол № 4  
от « 22 » августа 20 22 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических, математических и общих  
естественнонаучных дисциплин

 / Черная Н.В.  
(Подпись) (Ф.И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	17
5. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения предмета в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: *54.02.01 Дизайн (по отраслям)*, в рамках реализации ППССЗ.

Рабочая программа разработана на основе «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций», рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06 -259), (уточнения к Рекомендациям от 25 мая 2017г., и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно--методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

## 1.3. Цели учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых

- социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Мета-предметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем - **111 часов**;

- теоретических занятий **6 часов**.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины ОУД. 06 Физическая культура за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

В связи отсутствия плавательного бассейна, занятия по плаванию проводятся в процессе самостоятельной работы обучающихся.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общий объем образовательной нагрузки</b>	<b>123</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	123
в том числе:	
практические занятия	115
лекционные занятия	2
<b>Промежуточная аттестация:</b>	6
Диф. зачет (1,2 семестры)	
Контрольные работы (1, 2)	
Консультации	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.06. Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр		
<b>Раздел 1.</b> Основы физической культуры		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Лекции, теоретические занятия</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	4	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника кроссового бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		



	Овладение и закрепление техники кроссового бега с высокого старта.	2	ОК 1- ОК 9
	Бег по дистанции, финиширование.	2	
	Совершенствование техники кроссового бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Сдача нормативов кроссового бега.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Ознакомление и закрепление техники выполнения упражнений на самооценку работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	Стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Сдача норматива - бег 100 м.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции с высокого старта.	2	
	Бег по дистанции, финиширование.	2	
<b>Тема 2.5.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта.	2	
	Бег по дистанции, финиширование.	2	
	Равномерный бег на дистанциях 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Сдача нормативов.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		

	Овладение и закрепление техники эстафетного бега с низкого и высокого старта, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Техника передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости.	2	ОК 1- ОК 9
	Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Техника прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места.	2	
	Фазы: отталкивание, полет и приземление.	2	
	Сдача норматива.	2	
<b>Раздел 3.</b> Гимнастика		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника общеразвивающих упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники «общеразвивающих упражнений» для шеи, плечевого пояса, ног и всего тела.	2	
	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа.	2	
	Техника ОРУ в паре с партнером и с предметом. Раздельный и поточный способ проведения ОРУ.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения упражнений для профилактики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	

профессиональных заболеваний	Упражнения в чередовании: напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнения у гимнастической стенки.	2	ОК 1- ОК 9
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Обучение основным видам массажа, методы и формы массажа.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой акробатических упражнений.	2	
	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	2	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	
<b>Раздел 4.</b> Здоровье человека и методы самоконтроля		<b>4</b>	ОК 1- ОК 9
<b>Тема 4.1.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4	
<b>Раздел 5.</b>		<b>24</b>	
Волейбол			

<b>Тема 5.1.</b> Техника выполнения перемещений, стоек. Техника выполнения верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности игры.	2	
	Овладение и закрепление техники выполнения перемещений, стоек.	2	
	Овладение и закрепление техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Правила игры.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника выполнения нижней и верхней подачи и приём после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой выполнения нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи.	2	
	Закрепление техники выполнения нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Техника выполнения прямого нападающего удара	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара.	2	
	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
<b>Тема 5.4.</b> Техника приема «блокирование», тактика нападения, тактика защиты	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники выполнения игрового приема «одиночное блокирование»,	2	
	Тактика нападения, тактика защиты.	2	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>			23
<b>Тема 6.1.</b> Техника выполнения основных элементов игры в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности игры.	2	
	Овладение и закрепление техники «ловля и передача» мяча, «ведение», броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), подбор мяча после броска в корзину.	2	
	Правила игры.	2	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6

Техника выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча	<b>Практические занятия</b>		ОК 1- ОК 9
	Овладение техникой выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча.	2	
	Закрепление техники выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча.	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
<b>Тема 6.3.</b> Техника выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1- ОК 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники выполнения приема «защита — перехват».	2	
	Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.	2	
<b>Тема 6.4.</b>			5

Техника владения баскетбольным мячом	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
	Игра по правилам.	3	
	<b>Промежуточная аттестация в форме диф.зачетов</b>		
	в том числе: консультации	6	
	<b>Всего</b>	<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 Физическая культура

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2019. - 424 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 416 с.

**Дополнительные источники:**

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2020. - 687 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2020. - 336 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2020. - 431 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 528 с.
5. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2020. - 312 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 304 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие /

- М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2019. - 240 с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2017. - 298 с.
  9. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.
  10. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2019. - 171 с.
  11. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 252 с.
  12. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2018. - 234 с.
  13. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2018. - 304 с.
  14. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 416 с.
  15. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 416 с.
  16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 176 с.
  17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.
  18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (метапредметные и предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>метапредметные:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul> </li> <li>• <i>предметные:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p>



<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

**Таблица спортивных норм для студентов 1курса**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 3х10 м (мин.сек)	8.4	9.3	9.7			7.3	8.0	8.3		
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ в висе лежа (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. Раз за минуту)	40	35	25	20	15	55	50	40	30	20
12	Наклоны вперед	20	15	10	5	0	15	10	5	3	0
13	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## 5. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих и профессиональных компетенций квалифицированных специалистов среднего звена на практике определяется личностными результатами реализации программы воспитания Колледжа.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 08	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике
ПРб 02	Владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью

ПРб 03	Владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации
ПРб 04.	Владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров
ПРб 05.	Знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой
ПРб 06.	Сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка
ПРб 07	Сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения
ПРб 08	Способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях
ПРб 09	Овладение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания
ПРб 10	Сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы

**ЛИСТ  
ИЗМЕНЕНИЙ**

Дата	Содержание изменения	Обоснование – документ	Ответственно лицо	Подпись